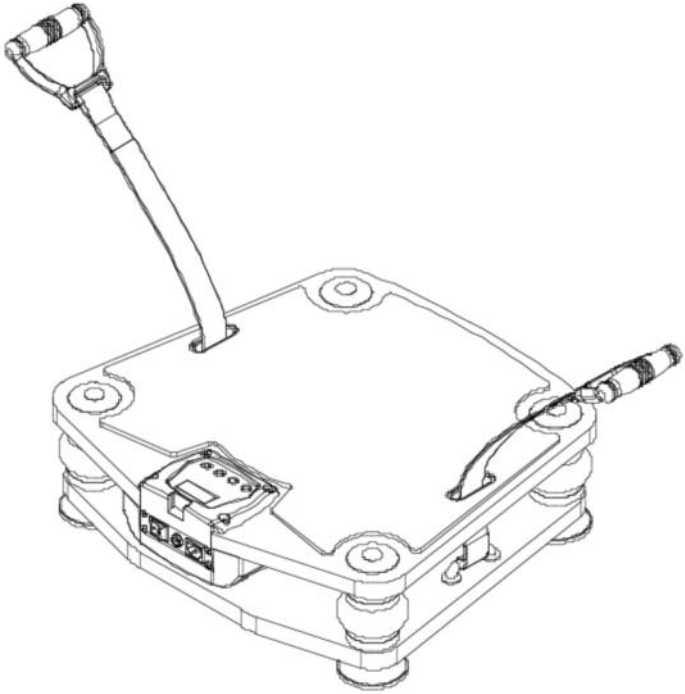
662-742

Pro·idée

Plateforme vibrante/ à vibromassage

Réf.: 500-736



MODE D‘EMPLOI

REMARQUES IMPORTANTES

a) La charge limite de cet appareil s’élève à 120 kg.

b) Si vous permettez aux enfants d’utiliser l’appareil, vous devez prendre leur état psychique et physique en considération, ainsi qu’aussi leur tempérament. Prenez soin d’instruire correctement les enfants et de les surveiller lors de l’utilisation de l’appareil d’entraînement.
En particulier, faites observer que l’appareil n’est pas un jouet.

c) Assurez-vous toujours que l’appareil se trouve sur une surface plane et égale. Il s’agit d’une mesure de prudence pour votre propre sécurité lors de l’utilisation de l’appareil.

d) La certification CE s’applique à la compatibilité électromagnétique (Directive CE 89/CEE).

RECOMMANDATION PARTICULIÉRE :

Afin d’éviter que vos tapis ou sols subissent des dommages, nous vous recommandons de placer l’appareil sur le tapis de protection faisant partie de la livraison avant de commencer l’entraînement.
Ceci est une mesure de précaution pour ménager votre tapis ou votre sol.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

S'assurer qu'avant l'utilisation de l'appareil, les mesures de précaution suivantes ont été lues et suivies :

- Avant de commencer le programme d'entraînement, consultez, le cas échéant, votre médecin de famille.
- Les femmes enceintes doivent être particulièrement prudentes.
- Les petits enfants ne doivent pas utiliser l'appareil d'entraînement.
- Tenir les enfants sans surveillance éloignés de l'appareil.
- Porter des vêtements lâches et confortables pendant les exercices.
- Avant de commencer les exercices, s'assurer que l'appareil d'entraînement repose sur une surface solide, plane et antidérapante.
- Faites attention d'avoir un espace de mouvement suffisant (périmètre de 1m) lors de l'utilisation de l'appareil afin de pouvoir exécuter tous les exercices correctement et sans entraves.
- L'appareil d'entraînement est prévu pour une utilisation par une personne à la fois.
- Avant de se servir de l'appareil d'entraînement, toujours faire des exercices d'échauffement.
- Interrompez immédiatement les exercices si vous vous sentez faible ou si vous avez des vertiges, si vous ressentez des nausées ou des douleurs dans la poitrine, ou bien lorsque des palpitations ou d'autres symptômes apparaissent. Dans ce cas, consultez absolument un médecin.
- Il n'est pas exclu qu'un entraînement excessif ou inapproprié nuise à la santé.
- Le standard élevé de sécurité de votre appareil d'entraînement ne peut être maintenu que lorsqu'il est contrôlé régulièrement en ce qui concerne les dommages et l'usure, p. ex. les assemblages par vis.
- Vérifiez en particulier les pièces d'usure qui sont soumises à des sollicitations particulières.
- Des pièces endommagées ou usées doivent être échangées immédiatement. Pendant la durée de la réparation, l'appareil ne doit pas être accessible dans le but de l'utiliser.

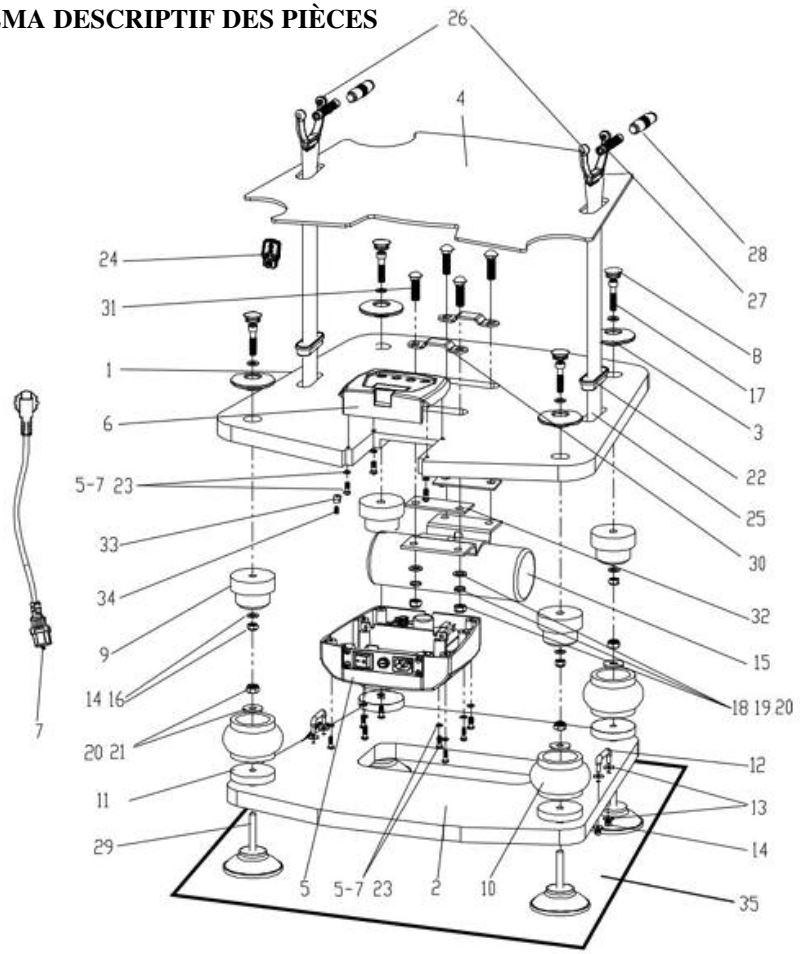
CONSIGNE D'ENTRETIEN

Pour le nettoyage, n'utilisez pas de nettoyants agressifs ou corrosifs, mais seulement de l'eau savonneuse douce. Essuyez alors l'appareil uniquement avec un chiffon doux humide et, le cas échéant, séchez-le ensuite.

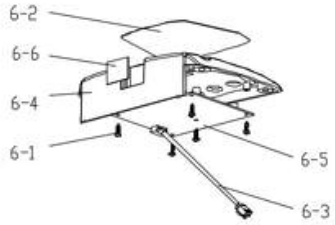
REMARQUE GÉNÉRALE

L'utilisateur assume l'entier risque lors de l'utilisation de cet appareil. Le fabricant et le commerçant déclinent toute responsabilité pour des blessures qui pourraient résulter d'une utilisation non idoine de cet appareil.
N'exécutez que les exercices figurant dans la notice.

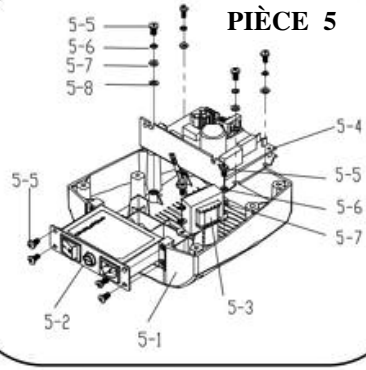
SCHÉMA DESCRIPTIF DES PIÈCES



PIÈCE 6



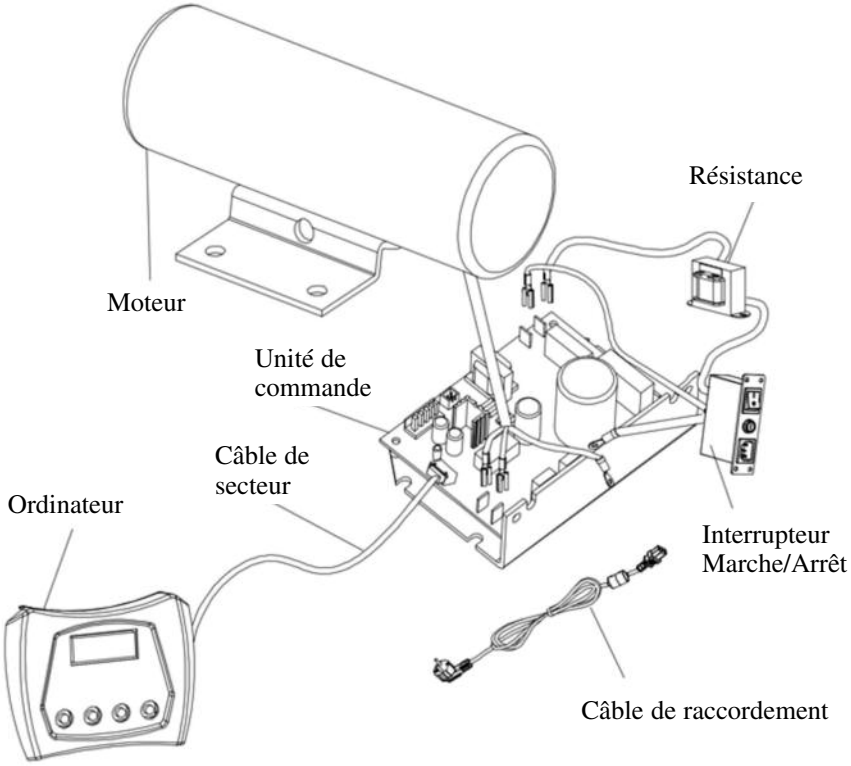
PIÈCE 5



LISTE DES PIÈCES

Pièce n°	Description	Unité	Pièce n°	Description	Unité
1	Planche supérieure en bois	1	12	Support en métal pour bande de prise	2
2	Planche inférieure en bois	1	13	Rondelle Ø24* Ø*8.4*2	8
3	Disque en plastique Ø65*Ø26* Ø9*18	4	14	Écrou M8	8
4	Revêtement antiglisse	1	15	Moteur	1
5	Unité de commande	1	16	Rondelle Ø8	8
5-1	Partie inférieure de boîtier	1	17	Vis M8*40	4
5-2	Interrupteur Marche/Arrêt	1	18	Rondelle Ø10	8
5-3	Résistance	1	19	Rondelle en étoile Ø10	4
5-4	Élément de commande	1	20	Écrou M10	8
5-5	Vis M5*10	10	21	Rondelle Ø30* Ø10.5*2.5	4
5-6	Rondelle élastique Ø5	6	22	Manchon en plastique	2
5-7	Rondelle Ø5	6	23	Vis M5*15	12
5-8	Rondelle en étoile Ø5	2	24	Télécommande	1
6	Boîtier de l'ordinateur	1	25	Bande de prise 50*1565mm	2
6-1	Vis ST3*8	5	26	Poignée	2
6-2	Couvercle de l'ordinateur	1	27	Barre transversale pour poignée Ø21*106	2
6-3	Câble de raccordement	1	28	Poignée rembourrée Ø30* Ø19*105	2
6-4	Partie avant de boîtier	1	29	Boulon pied en caoutchouc Ø88*60*M10	4
6-5	Plateau conducteur	1	30	Support de moteur 93*23*3	2
6-6	Plateau EVA	1	31	Vis M10*40	4
7	Câble de secteur	1	32	Bande EVA pour moteur 95*40*3	2
8	Capuchon en plastique Ø25*2	4	33	Bouchon UC-1	1
9	Amortisseur supérieur en caoutchouc	4	34	Vis ST4.2*16	1
10	Amortisseur inférieur en caoutchouc	4	35	Tapis de sol EVA	1
11	Rondelle en caoutchouc	4			

SCHÉMA DE CONNEXIONS



Notice d'emploi pour l'ordinateur

◆ **Avant de commencer l'entraînement**

Assurez-vous que la plateforme vibrante/à vibromassage est branchée à une source de courant avec 220V – 240V. Appuyez l'interrupteur de courant de l'unité de commande sur « ON » et l'écran DEL affichera 5 :00. Appuyez sur la touche « ON/OFF » de l'ordinateur pour commencer votre entraînement.

☐ **Fonctions**

ON/OFF :	Met le moteur en marche/arrête le moteur.
MODE :	Sélectionne les différentes fonctions dans l'écran d'affichage.
+ :	Augmente les valeurs-objectif pour temps, vitesse et programme d'entraînement.
- :	Diminue les valeurs-objectif pour temps, vitesse et programme d'entraînement.

☐ **Les fonctions présentent :**

a) MANUAL (Réglage manuel)

Appuyez l'interrupteur de courant de l'unité de commande sur « ON » et l'écran DEL affiche 5:00. Appuyez sur la touche « ON/OFF » de l'ordinateur et le moteur va démarrer avec une fréquence initiale de 26Hz. Appuyez la touche « + » pour augmenter la fréquence ou appuyez la touche « - » pour diminuer la fréquence de votre objectif d'entraînement (26 – 45Hz).

Si vous appuyez encore une fois la touche « ON/OFF », le moteur va s'arrêter et les données d'entraînement seront enregistrées si vous n'appuyez pas une autre touche de fonction. Si vous souhaitez poursuivre l'entraînement, appuyez la touche « ON/OFF » encore une fois.

b) TIME (Programmation de la durée d'entraînement) :

Appuyez la touche « MODE » et 5:00 va clignoter sur l'écran DEL. Il existe quatre réglages de temps différents (10 min., 5 min., 3 min. et 1 min.) pour votre entraînement. Pour programmer à l'avance votre durée souhaitée d'entraînement, appuyez la touche « + » et le réglage de temps augmente. Si vous souhaitez diminuer le réglage du temps, appuyez la touche « - » jusqu'à ce que vous ayez atteint la durée d'entraînement souhaitée. Appuyez la touche « ON/OFF » pour démarrer votre entraînement.

c) PROGRAM (Réglage du programme d'entraînement)
Votre plateforme vibrante/à vibromassage possède 5 programmes d'entraînement préprogrammés. « P1 » et « P2 » proposent chacun un entraînement complet qui dure 11 minutes. « P3 » propose un entraînement complet qui dure 14 minutes. « P4 » et « P5 » proposent chacun un entraînement complet qui dure 15 minutes. Les déroulements respectifs des entraînements sont représentés dans les tableaux suivants.
Si la plateforme vibrante/à vibromassage est en marche et le moteur ne marche pas, appuyez la touche « MODE » et 5:00 va clignoter sur l'écran DEL. Appuyez la touche « + » jusqu'à ce que « P1 » apparaisse sur l'écran. « P1 » est un programme d'entraînement préprogrammé qui vous propose des unités d'entraînement différentes dans une période de temps de 11 minutes. Appuyez la touche « + » pour choisir un des 5 programmes d'entraînement.
Appuyez la touche « MODE » pour choisir le programme d'entraînement souhaité et appuyez la touche « ON/OFF » pour démarrer le programme choisi.
L'écran DEL va afficher le temps restant de la période d'entraînement à partir de la durée-objectif donnée.

Quand la plateforme vibrante/à vibromassage a terminé la période préprogrammée de temps pour un programme d'entraînement, le moteur va s'arrêter. Vous pouvez aussi interrompre l'entraînement plus tôt en appuyant « ON/OFF ». Toutes les données de l'entraînement seront enregistrées, ainsi que la durée restante du programme d'entraînement.
Si vous voulez redémarrer l'entraînement, appuyez à nouveau la touche « ON/OFF ». Si vous voulez redémarrer l'entraînement au début, appuyez la touche « MODE » ou bien éteignez le courant par l'interrupteur de l'unité de commande et puis rallumez. Là toutes les données d'entraînement sont complètement effacées.

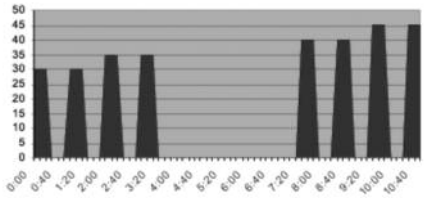
☐ **Autres affichages**
L'ordinateur va repasser automatiquement au réglage MANUAL lorsque les programmes d'entraînement préprogrammés (P1, P2, P3, P4 et P5) sont terminés et les durées-objectif choisies sont écoulées. Si, durant l'entraînement, vous appuyez la touche « ON/OFF », la plateforme vibrante/à vibromassage sera immédiatement arrêtée. Appuyez à nouveau la touche « ON/OFF » et l'écran DEL va afficher la durée restante du dernier entraînement et puis continuer jusqu'à ce que la période de durée-objectif soit écoulée.

Affichage de l'écran DEL

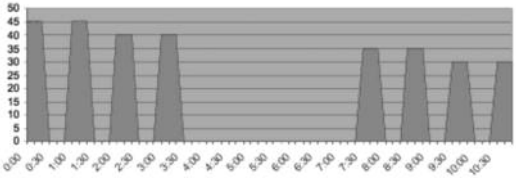
	Réglage MANUAL	**Périodes de temps préprogrammées**
TIME/Durée (Min. : Sec.)	00:00 – 5:00	10 min., 5 min., 3 min., 1 min.
SPEED/Vitesse (Hz/Minute)	26 - 45	Aucune

TABLEAUX DE PROGRAMME

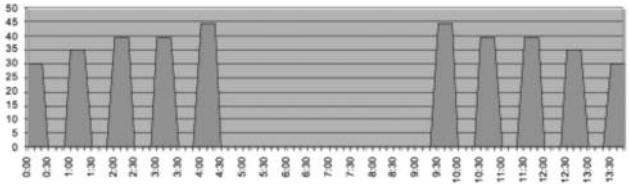
1. **PROGRAMME 1 : 11 minutes**



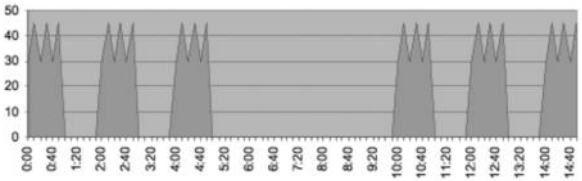
2. **PROGRAMME 2 : 11 minutes**



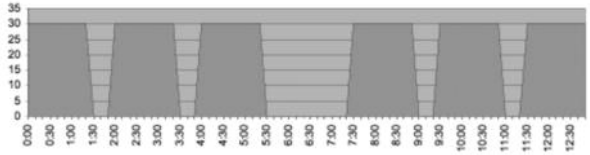
3. **PROGRAMME 3 : 14 minutes**



4. **PROGRAMME 4 : 15 minutes**



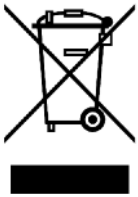
5. **PROGRAMME 5 : 15 minutes**



INFORMATION :
Pour un maniement confortable de la plateforme vibrante/à vibromassage durant l'entraînement, l'appareil est équipé d'une petite télécommande (avec mousqueton). Cette télécommande possède les mêmes touches de fonction que l'ordinateur, en bas, sur l'appareil. Pour le stockage, la télécommande peut être placée dans l'ouverture du boîtier pour l'ordinateur au-dessous de l'écran DEL.

REMARQUE :
1. La télécommande est équipée d'une pile avec un rendement de 27A, 12V.
2. Si vous voulez changer la pile, vous devez dévisser les vis au dos de la télécommande et puis enlever le couvercle inférieur, voir figure.

Les piles ne doivent pas être jetées avec les déchets domestiques !
Chaque consommateur est obligé par la loi de rapporter les piles, que celles-ci contiennent des substances polluantes* ou non, dans un lieu de collecte de sa commune/son quartier ou dans le commerce afin qu'elles puissent être mises au rebut dans le respect de l'environnement.
Ne rapporter les piles que déchargées !
* marquées : Cd = cadmium, Hg = mercure, Pb = plomb



Les personnes avec les contre-indications suivantes ne doivent pas utiliser l'appareil ou bien demander conseil à leur médecin :

- Grossesse
- Thrombose aigue
- Troubles cardiaques et circulatoires
- Cicatrices récentes après des opérations ou interventions du même genre
- Prothèses de la hanche ou du genou
- Hernie aigue, lumbago, spondylite
- Diabète
- Épilepsie
- Fortes migraines
- Stimulateur cardiaque (pacemaker)
- Pose de spirales, baguettes, vis et plaques en métal

LES BONNES MÉTHODES D'ENTRAÎNEMENT

Ne commencez jamais votre programme d'entraînement sans préparation. Ceci signifie : échauffez d'abord votre corps avec des exercices de gymnastique et assouplissez les parties concernées des muscles avant chaque exercice.

COMBIEN DE FOIS ET PENDANT COMBIEN DE TEMPS DEVEZ-VOUS VOUS ENTRAÎNER ?

Les spécialistes recommandent un entraînement régulier pour obtenir la forme. Un entraînement occasionnel n'est pas la bonne méthode.

Nous recommandons un entraînement avec la plateforme vibrante/ à vibromassage 3 x par semaine, de max. 15 minutes à chaque fois.

Si, pendant l'entraînement, vous vous sentez faible ou êtes sujet(e) à des vertiges, ou bien si d'autres symptômes inhabituels surviennent, vous devez cesser immédiatement l'entraînement.

ÉCHAUFFEMENT

L'échauffement a pour but de préparer votre corps à une tâche difficile, aussi bien du point de vue physique que psychique, et également d'éviter d'éventuelles blessures.

- L'échauffement doit commencer calmement et son rythme doit augmenter progressivement.
- Les groupes de muscles qui doivent être utilisés durant l'entraînement doivent être échauffés.
- L'échauffement doit durer 5 à 10 minutes.

EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT

- Marcher sur place et puis passer à un léger footing.
- Marcher en remontant les genoux.
- Courir calmement sur place.
- Sautiller en alternance sur la jambe gauche et la jambe droite.
- Sauter à la corde.

EXERCICES GÉNÉRAUX D'ASSOUPLISSEMENT

Les exercices d'assouplissement sont une partie importante de tout programme d'entraînement. Ils évitent des lésions musculaires et améliorent la performance d'entraînement.

Les exercices d'assouplissement détendent et empêchent un surmenage des membres raidis. C'est pour cette raison qu'il est recommandé de considérer les exercices d'assouplissement comme partie essentielle de l'entraînement avec l'appareil d'entraînement.

Quelques remarques concernant les exercices d'assouplissement :

- Veillez à ce que tous les muscles soient échauffés avant de commencer les exercices d'assouplissement.
- Mouvoir lentement le corps dans ou à partir d'une position d'assouplissement. Se mouvoir toujours lentement et avec précaution.
- Gardez votre position maximum durant les exercices d'assouplissement pendant env. 15 à 45 secondes. Répétez l'exercice plusieurs fois.
- Si vous ressentez des douleurs ou un malaise, vous devez arrêter immédiatement. Si les douleurs persistent, il faut consulter un médecin.
- Des exercices d'assouplissement exécutés après l'entraînement empêchent les douleurs musculaires et augmentent la mobilité.

EXERCICES D'ASSOUPLISSEMENT

1. Mollets

S'appuyer des deux mains à un mur. Plier la jambe droite et maintenir la jambe gauche tendue. Appuyer complètement le talon gauche sur le sol avec lenteur. Garder cette position pendant 15 à 45 secondes. Répéter l'exercice pour l'autre jambe.

2. Cuisses

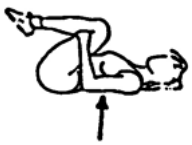
S'appuyer à un mur avec la main droite et saisir le pied gauche avec la main gauche comme sur la figure. Tirer lentement vers le fessier (pas de côté). Garder cette position durant 15 à 45 secondes. Répéter cet exercice pour l'autre jambe.

3. Côtés

Se tenir droit et placer le bras droit derrière la tête. Saisir le coude droit à l'aide de la main gauche. Exercer une légère tension en penchant le torse vers la gauche, mais ne pas plier au niveau de la hanche. Garder cette position pendant 15 à 45 secondes. Répéter cet exercice avec le bras gauche.

4. Reins

Étant couché le dos à plat sur le sol, remonter les deux jambes et saisir les jambes sous les genoux. Ensuite tirer les genoux contre la poitrine. Ne pas relever la tête du sol et garder cette position pendant 15 à 45 secondes. Allonger à nouveau les jambes sur le sol, très lentement.



5. Cuisses

Étant assis sur le sol, garder le dos droit et tendre la jambe droite. Saisir la jambe gauche derrière le genou et la déplacer sur l'autre côté du corps comme sur la figure. Garder cette position pendant 15 à 45 secondes. Répéter l'exercice pour l'autre jambe.

6. Hanches

En position à demi accroupi (e), poser le pied gauche à plat sur le sol. Tendre la jambe droite vers l'arrière comme indiqué sur la figure, la tenir droite sans que le genou ne touche le sol. Tenir le torse droit et soutenir avec les bras. Tendre lentement et conserver cette position pendant 15 à 45 secondes. Changer la position des jambes et répéter l'exercice.

7. Dos et épaules

Être assis sur le sol avec les jambes croisées. Joindre les mains et les tendre directement au-dessus de la tête. Relever le menton. Garder cette position pendant 15 à 45 secondes.

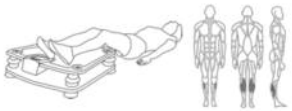
8. Tendons des genoux

Être assis sur le sol avec les jambes tendues. Saisir les jambes des deux mains aussi loin que possible. Éviter une tension excessive. Garder cette position pendant 15 à 45 secondes et puis relâcher lentement.

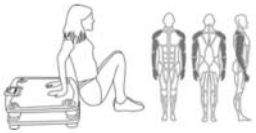
Instructions d'entraînement :

Installez l'appareil sur un sol plat. Avant de commencer l'entraînement, assurez-vous que les quatre pieds en caoutchouc possèdent une bonne adhérence au sol et que l'appareil ne bascule pas.
Choisissez le degré d'intensité avec lequel vous voulez commencer l'entraînement et composez votre propre programme d'entraînement avec les propositions d'entraînement suivantes.

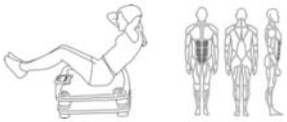
1. **Entraînement des mollets**
- Placez vos mollets sur l'appareil.
- Détendez-vous.
- Si vous le souhaitez, vous pouvez placer les mains sous la tête.



2. **Entraînement des bras et des épaules**
- Mettez-vous en position accroupie, dos à l'appareil.
- Appuyez-vous des deux mains sur la plateforme.
- Pliez les bras à 30-60 degrés.
- Maintenez votre dos droit, votre tête également.
- Prenez garde de bien maintenir l'équilibre.

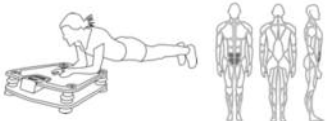


3. **Entraînement des muscles abdominaux**
- Asseyez-vous au milieu de l'appareil.
- Soulevez les jambes avec les genoux légèrement pliés.
- Penchez votre torse vers l'avant.
- Tendez vos muscles abdominaux de manière ciblée.

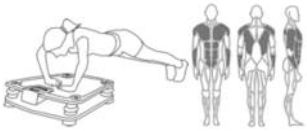


4. **Entraînement des bras**
- Agenouillez-vous devant l'appareil.
- Appuyez-vous des deux mains au milieu de la plateforme.
- Maintenez les bras détendus.
- Exercez par intervalle une pression sur la plateforme.

5. **Entraînement des muscles abdominaux inférieurs**
- Placez vos avant-bras sur l'appareil.
- Tenez votre dos droit.
- Tendez vos muscles abdominaux inférieurs de manière ciblée.



6. Entraînement des bras, des épaules, de la poitrine et du ventre

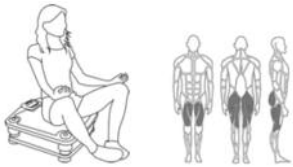


- Appuyez-vous des deux mains au milieu de la plateforme. Le bout des doigts est tourné vers l'intérieur.
- Tendez vos muscles en maintenant le dos droit.
- La cage thoracique se trouve au-dessus des mains.
- Cet exercice peut être effectué sur la pointe des pieds ou aussi à genoux.

7. Entraînement de l'ensemble des muscles des jambes

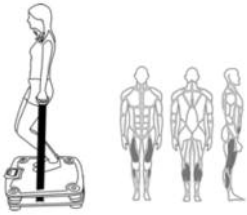
- Asseyez-vous sur une chaise placée devant l'appareil en mettant les pieds au milieu de la plateforme.
- Détendez-vous et fermez les yeux.
- Tenez le dos droit, la tête également.

8. Entraînement du fessier et du haut des jambes



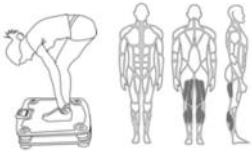
- Asseyez-vous sur l'appareil.
- Pliez les genoux et posez les bras sur les cuisses de manière détendue.
- Détendez-vous et fermez les yeux.
- Tenez le dos droit, la tête également.

9. Entraînement des cuisses et des mollets



- Tenez-vous droit(e) au milieu de l'appareil en écartant légèrement les pieds.
- Les genoux pliés à 80 degrés.
- Les genoux ne doivent pas être trop pliés et dépasser les orteils.
  Les orteils et les genoux doivent former une ligne.
- Tenez le dos droit, la tête également.
- Tenez les bandes de prise bien tendues.
- Prenez garde de bien garder l'équilibre.

10. Entraînement des jambes



- Tenez-vous droit(e) au milieu de l'appareil.
- Penchez votre torse vers le bas.
- Maintenez les genoux légèrement pliés.
- Penchez les hanches et saisissez vos chevilles avec les mains.

11. Entraînement du dos, du fessier et des jambes

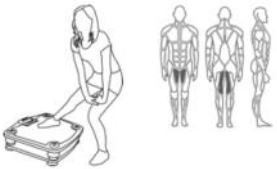
- Couchez-vous sur le sol en mettant vos pieds au milieu de l'appareil.
- Soulevez la partie inférieure de votre corps.
- Les épaules et la tête restent sur le sol.
- Tendez votre dos, votre fessier et vos cuisses en une ligne droite.

12. Entraînement du fessier et des cuisses

- Allongez vos cuisses sur la plateforme.
- Les genoux sont pliés (90 degrés).
- Appuyez-vous sur le sol à l'aide des bras.

13. Entraînement de l'intérieur de la cuisse

- Posez un pied sur l'appareil en tenant la jambe tendue.
- L'autre pied se trouve sur le côté de la plateforme, la jambe légèrement pliée.
- Appuyez-vous des deux mains sur la cuisse de la jambe qui se trouve à côté de la plateforme.
- Par intervalle, exercez une pression sur la plateforme avec la jambe tendue.

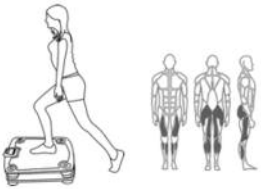


14. Entraînement de l'intérieur de la cuisse

- Couchez-vous sur le côté, à côté de l'appareil.
- Posez l'intérieur de la cuisse sur la plateforme.
- Placez un bras sous la tête.
  L'autre bras repose sur le corps de manière détendue.

15. Entraînement du fessier et des jambes

- Placez un pied au milieu de la plateforme.
- Pliez le genou (60 à 90 degrés).
- Le genou ne doit pas être trop plié et dépasser
  les orteils.
- Tenez le dos droit, la tête également.
- Prenez garde de bien garder l'équilibre.



SOLUTION AUX PROBLÈMES

ATTENTION !
Des dommages de l'appareil ou aux personnes peuvent être provoqués par un maniement inadéquat de la plateforme vibrante/à vibromassage. Si des indications de problèmes ou « ERROR » apparaissent sur l'écran DEL de l'ordinateur, veuillez suivre les mesures indiquées dans les tableaux suivants afin de remédier au problème :

1. Il est impossible de démarrer l'appareil :

N°	Problème	Solution
1	Pas de courant	Assurez-vous que le câble est bien branché dans la prise.
2	Coupe-circuit	Contrôlez le coupe-circuit pour savoir s'il est défectueux ou mal installé.
3	Interrupteur ON/OFF (Marche/Arrêt)	Assurez-vous que l'interrupteur de secteur se trouve sur ON (Marche)
4	Câble	Assurez-vous que tous les câbles sont bien branchés et connectés.
5	Unité de commande	Débranchez le câble de secteur de la prise de courant et installez une nouvelle unité de commande.
	Si le problème persiste, contactez le service-clients.	

2. Aucune vibration :

N°	Problème	Solution
1	Câble de secteur	Assurez-vous que le câble est bien branché dans la prise.
2	Coupe-circuit	Contrôlez le coupe-circuit pour savoir s'il est défectueux ou mal installé.
3	Interrupteur ON/OFF (Marche/Arrêt)	Assurez-vous que l'interrupteur de secteur se trouve sur ON (Marche)
4	Câble	Assurez-vous que tous les câbles sont bien branchés et connectés.
5	Lampe verte dans l'unité de commande	- Échangez l'unité de commande lorsque la lampe DEL verte de l'unité de commande ne s'allume pas. - Échangez le moteur lorsque la lampe DEL verte ne s'allume pas ou l'ordinateur n'a pas d'affichage.
	Si le problème persiste, contactez le service-clients.	

3. L'ordinateur n'affiche aucune fonction :

N°	Problème	Solution
1	Pas de courant	Assurez-vous que le câble est bien branché dans la prise.
2	Coupe-circuit	Contrôlez le coupe-circuit pour savoir s'il est défectueux ou mal installé.
3	Interrupteur ON/OFF (Marche/Arrêt)	Assurez-vous que l'interrupteur de secteur se trouve sur ON (Marche)
4	Câble	Assurez-vous que tous les câbles sont bien branchés et connectés.
5	Lampe rouge dans l'unité de commande	- Échangez l'unité de commande lorsque la lampe DEL rouge ne s'allume pas. - Échangez l'ordinateur lorsque la lampe DEL rouge ne s'allume pas quand l'interrupteur de secteur est en marche (ON).
		- Remplacez une nouvelle sécurité quand la lampe DEL rouge ne s'allume pas quand l'interrupteur de secteur est en marche (ON).
	Si le problème persiste, contactez le service-clients.	

4. Messages d'erreur E01, E02, E04, E08 sont affichés sur l'écran DEL de l'ordinateur :

N°	Problème	Solution
E01	Le raccordement électrique ne doit pas s'élever à plus de 260V.	Vérifiez que le câble de secteur est bien branché et que la prise de courant ne produit pas plus de 260V.
E02	Le raccordement électrique ne doit pas s'élever à moins de 130V.	Vérifiez que le câble de secteur est bien branché et que la prise de courant ne produit pas moins de 130V.
E04	- La tension se situe au-dessus du niveau de la sécurité (4A, 1.5S). - IGBT est endommagé	- Réduisez la charge pour le moteur.
E08	- Mauvais contact entre moteur et unité de commande - Le charbon dans le moteur est usé.	- Assurez-vous que toutes les connexions par câble sont bien branchées et fixées. - Échangez le charbon dans le moteur.
	Si le problème persiste, contactez le service-clients.	

Entretien et nettoyage :

L'entretien adéquat est très important pour conserver toujours votre plateforme vibrante/à vibromassage dans un état impeccable. Un entretien inadéquat peut provoquer des dommages ou réduire la durée de vie de votre plateforme vibrante/à vibromassage et limiter la garantie.

1. **Attention :** Avant de commencer les travaux d'entretien/de nettoyage, vous devez éteindre la plateforme vibrante/à vibromassage et retirer la fiche de secteur de la prise de courant afin d'éviter des secousses de courant électriques.

2. **Important :** N'utilisez jamais de produit de récurage ou de solvant pour le nettoyage de la plateforme vibrante/à vibromassage. Pour éviter d'endommager l'ordinateur, prière d'en tenir les liquides éloignés et de ne pas exposer l'appareil aux rayons directs du soleil.

3. **Après chaque entraînement :** Essuyez l'ordinateur et les autres surfaces de la plateforme vibrante /à vibromassage avec un chiffon doux et propre pour enlever la sueur.

4. **Contrôle régulier :** Vérifiez régulièrement toutes les pièces de la plateforme vibrante/à vibromassage. Échangez immédiatement les pièces usagées.

D: Pro-Idee GmbH & Co. KG · Auf der Hüls 205 · D 52053 Aachen · Tel.: 02 41-109 119
NL: Pro-Idee · Toernooiveld 300 · NL 6525 EC Nijmegen · Tel.: 024-3 511 277
UK: Pro-Idee · Hamilton House · 8 Fairfax Road · Heathfield · Newton Abbot · TQ12 6UD · Tel.: 0844 557 1011
F: Pro-Idée · F 67962 Strasbourg - Cedex 9 · Tél.: 03 88 67 22 77
CH: Pro-Idee Catalog GmbH · Fürstenlandstrasse 35 · CH 9001 St. Gallen · Tel.: 0 71-2 74 66 17
A: Pro-Idee Catalog GmbH · Bundesstraße 110 · A 6923 Lauterach · Tel.: 0810-900 696
© Pro-Idee Aachen